



SPORT - RUGBY



TROTTODYSSÉE

QUI? QUAND? QUOI?
OU? COMBIEN?



Stade, complexe sportif ou terrain
en pleine nature



Journée



30 personnes

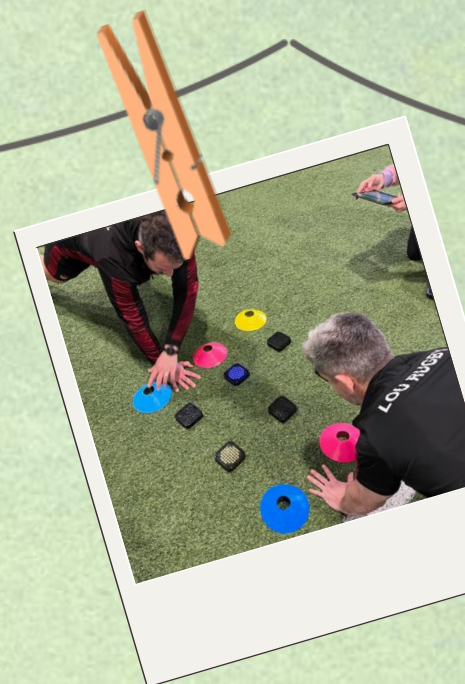
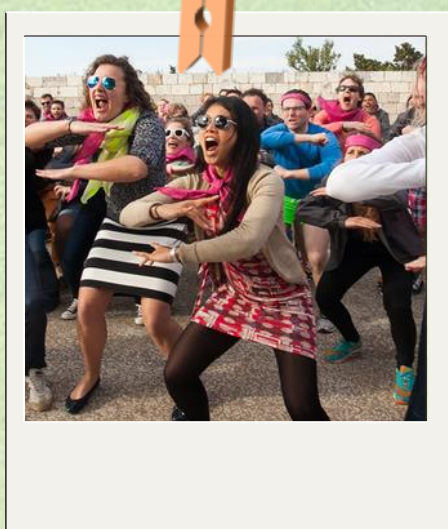


OBJECTIFS	
Dépassement de soi	
Renforcement musculaire	
Cohésion et travail d'équipe	
Activités cognitives	

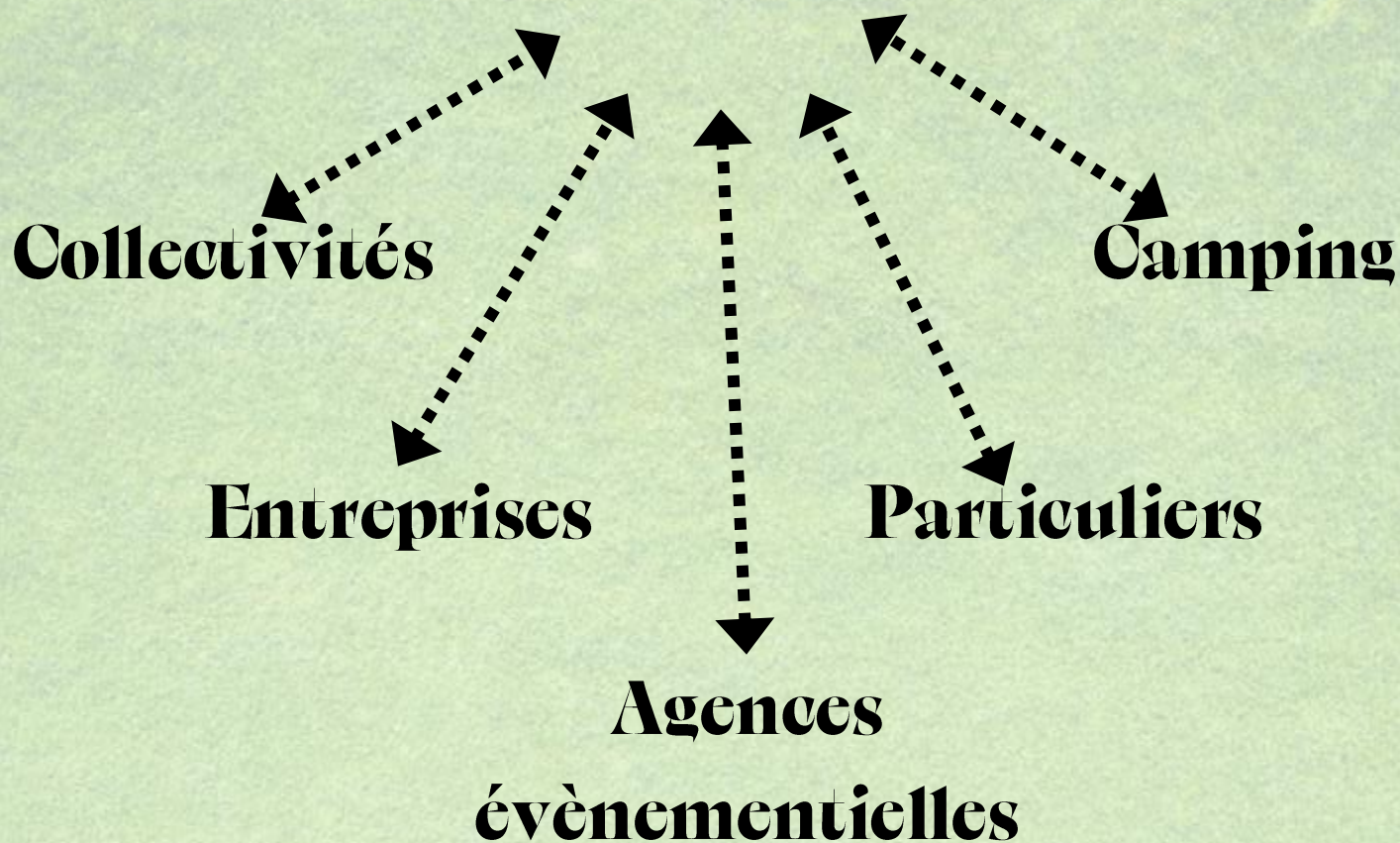
<u>HORAIRES</u>	<u>ACTIVITES</u>
9H	Accueil et petit-déjeuner énergétique
10H	Initiation au rugby et entraînement physique (1h30)
11H30	Atelier Haka : mentalité gagnante et cohésion (1h)
12H30	Déjeuner convivial "3ème mi-temps"
14H	Tournoi de touch rugby (2h), équipes de 5 à 7 joueurs
16H	Activité physique complémentaire au choix (1h30) : <ul style="list-style-type: none"> • Atelier de renforcement musculaire inspiré des entraînements de rugby • Parcours d'obstacles • Exercice de rapidité et reflexes sous pression
17H30	Cérémonie de clôture et remise des prix



PICTURES



ANIMATIONS, LOCATIONS, SÉMINAIRES, TEAMBUILDING, INAUGURATION



Agence - Siège
EI ALTURISMOCONCEPT



16, Rue des Compagnons
40230 SV DE TYROSSE



contact@trottodysee.com



05.35.65.96.13

